

Beispielhafte Konzeption eines Kinder-Coachings für Kinder im Alter von 7 Jahren bis 12 Jahre mit den Schwerpunkten Resilienz, Betrachtung und Steigerung des Selbstwertes im Alltag

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Systematischen Coach
In-Konstellation

7. Mai 2025

Einleitung

Kinder stehen in ihrem Alltag vor vielen Herausforderungen, die ihr Selbstbewusstsein und ihre emotionale Widerstandskraft beeinflussen. Besonders in der Altersgruppe von 7 bis 12 Jahren entwickeln sich zentrale Persönlichkeitsmerkmale, die für das spätere Leben prägend sind. Resilienz – also die Fähigkeit, mit Rückschlägen und Herausforderungen umzugehen – spielt dabei eine Schlüsselrolle. Ebenso wichtig ist ein gesundes Selbstwertgefühl, das Kindern hilft, sich selbstbewusst und sicher in sozialen Gruppen zu bewegen.

Gleichzeitig ist Mobbing in Schulen ein wachsendes Problem, das Kinder in ihrer Entwicklung erheblich beeinträchtigen kann. Neben direkten Auswirkungen auf die psychische Gesundheit kann es langfristige Folgen für das Selbstbewusstsein und soziale Verhalten haben. Deshalb ist es entscheidend, präventive Maßnahmen zu ergreifen und Kindern Werkzeuge an die Hand zu geben, um den Selbstwert belastende Situationen besser zu bewältigen.

Diese Arbeit setzt sich zum Ziel, ein beispielhaftes Coaching-Konzept für Kinder zu entwickeln, welches sowohl im 1:1-Setting als auch in Kleingruppen, z.B. an Schulen, oder auch im Zusammenwirken mit Eltern umgesetzt werden kann. Es wird dargestellt, welche Methoden möglich sind, um Resilienz zu fördern, das Selbstwertgefühl zu steigern und Kinder für einen souveränen Umgang mit belasteten Situationen zu stärken. Dabei wird auch die Rolle der Eltern als unterstützende Begleiter betrachtet, um langfristige positive Veränderungen zu ermöglichen.

Persönlicher Bezug

Als Mutter von drei Kindern im Alter von 3, 8 und 10 Jahren sowie zwei „Bonuskindern“ im Alter von 17 und 19 Jahren kenne ich die täglichen Herausforderungen aller Altersklassen, denen Kinder in unserer heutigen Gesellschaft begegnen. Besonders in der Schulzeit stehen sie vor sozialen und emotionalen Hürden, die sie oft nur schwer allein bewältigen können. Meine eigene Sicht auf „den Alltag eines typischen Kindes“ änderte sich zunehmend, als eines unserer Kinder als offensichtlich nicht „typisches“ Kind geboren wurde. Nicht so zu sein, wie vermeintlich alle anderen Kinder, ist eine so große

Herausforderung für Kinder und gleichermaßen auch Eltern, die oft nur schwer oder auch gar nicht alleine zu bewältigen ist. Aber muss man diese Herausforderung eigentlich alleine bewältigen? Diese Frage stellten wir uns als Eltern immer häufiger und immer seltener war die Antwort ein „ja“.

Zu einem klaren „nein“ entwickelte sich die Antwort dann final mit Beginn meiner Ausbildung zum Systemischen Coach und dem Kennenlernen unzähliger Möglichkeiten, wie auch Kindern schon im frühesten Alter eine sinnstiftende und nachhaltige Unterstützung geboten werden kann. Unterstützt durch die Ausbildung und eine tiefergehende Beschäftigung mit dem beschriebenen Thema habe ich immer mehr verstanden, wie entscheidend es ist, nicht nur die Kinder selbst zu stärken, sondern auch ihr Umfeld – insbesondere die Eltern – aktiv in den Entwicklungsprozess mit einzubeziehen.

Ich erlebe in meinem eigenen Familienalltag ständig, wie unterschiedlich Kinder mit herausfordernden Situationen umgehen: Während das eine Kind recht selbstbewusst durchs Leben geht, fällt es dem anderen Kind eher schwer, sich abzugrenzen und seinen eigenen Wert zu erkennen. Auch im Umfeld meiner Kinder sehe ich immer wieder, wie sehr sich ein starkes oder eben schwächeres Selbstbewusstsein auf ihre sozialen Beziehungen auswirkt. Diese persönlichen Erfahrungen haben mein Interesse an Kinder-Coaching, Resilienzförderung und der Stärkung des Selbstwertgefühls noch weiter vertieft und mir gezeigt, wie wichtig es ist, Kindern frühzeitig Unterstützung und Orientierung zu geben.

Mit dieser Arbeit möchte ich nicht nur theoretische Konzepte und Coaching-Methoden vorstellen, sondern auch praxisnahe Ansätze erläutern, die Eltern, Lehrkräfte und Coaches gezielt im Alltag anwenden können. Mein Ziel ist es, Wege aufzuzeigen, wie Kinder lernen, selbstbewusst und widerstandsfähig zu werden – und wie wir als Eltern und Fachkräfte sie dabei bestmöglich begleiten können.

1. Ziel des Kinder-Coachings

Das Coaching-Programm verfolgt das Ziel, Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren in der Stärkung ihrer Resilienz und ihres Selbstwertgefühls zu unterstützen und sie in die Lage zu versetzen, mit herausfordernden Situationen wie Mobbing, Schul- oder sozialem Druck konstruktiv umzugehen. Der Fokus liegt darauf, den Kindern zu helfen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, um sich selbstbewusst den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Resilienz zeigt sich zum Beispiel daran, dass Kinder auch mit Misserfolgen lernen, konstruktiv umzugehen. Resiliente Kinder fühlen sich nicht hilflos, sie finden selbst Lösungen und haben ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sie glauben daran, dass ihre Handlungen eine Wirkung haben und dass sie in der Lage sind, ihr Leben zu beeinflussen.¹

Ein weiterer zentraler Bestandteil des Programms ist das Eltern-Coaching-Modul, das Eltern befähigt, ihre Kinder aktiv im Entwicklungsprozess zu unterstützen. Grundsätzlich ist es wichtig, beim Kind das Verständnis zu verankern, dass es selbstwirksam und auch selbstverantwortlich seine persönliche Entwicklung gestalten kann. Jedoch soll dies auch durch Partizipation der Eltern begleitet und unterstützt werden. Ebenso erfahren im Eltern-Coaching-Modul auch die Fürsorgenden eine Unterstützung durch professionelle Coaches. Sie werden mit Fragen und Herausforderungen nicht alleine gelassen sondern finden ebenfalls eine Möglichkeit, persönlich an den Themen zu wachsen.

Die Inhalte des Coaching-Programms können auch auf Kleingruppen z. B. in Schulen ausgeweitet werden, um eine breitere Zielgruppe zu erreichen und gleichzeitig eine wirtschaftlich abbildbare sowie nachhaltige Lösung für Schulen und Coaches zu bieten.

2. Theoretische Grundlagen und wissenschaftlicher Hintergrund

2.1 Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sich von schwierigen oder belastenden Erfahrungen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Kinder, die

¹ <https://www.bwstiftung.de/de/magazin/perspektiven-01-2024/resilienz-bei-kindern>, 28.04.25

Resilienz entwickeln, können mit Stress und Krisen besser umgehen und ihre Emotionen besser regulieren. Diese Fähigkeit ist entscheidend für das langfristige Wohlbefinden und die psychische Gesundheit eines Kindes².

2.2 Selbstwert

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist ein wesentlicher Bestandteil der psychischen Gesundheit. Kinder, die ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln, sind selbstbewusster und können sich selbst besser einschätzen. Ein positives Selbstbild hilft dabei, Herausforderungen zu meistern und sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen³.

2.3 Mobbing

Mobbing stellt eine ernsthafte Bedrohung für das psychische Wohlbefinden von Kindern dar. Resiliente Kinder können mit Mobbing besser umgehen, da sie sich auf ihre eigenen Stärken verlassen können und über Strategien verfügen, um mit negativen Erfahrungen konstruktiv umzugehen⁴.

2.4 Stärken stärken

Die positive Psychologie betont, wie wichtig es ist, sich auf eigene Stärken zu konzentrieren, um das Selbstwertgefühl zu steigern und das individuelle Wachstum zu fördern⁵. Das Coaching-Programm fördert die Entfaltung dieser Stärken, indem Kinder lernen, ihre positiven Eigenschaften zu erkennen und zu schätzen.

² Werner, E.E. & Smith, R. S. (2001). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery. Cornell University Press

³ Haritap, A. (2012). Selbstwert und psychische Gesundheit: Die Bedeutung eines gesunden Selbstwertgefühls für Kinder und Jugendliche. Journal für Psychische Gesundheit und Entwicklung

⁴ Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell Publishing.

⁵ Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press

3. Zielgruppenanalyse: Altersgruppen und Entwicklungsstufen

Das Coaching-Programm richtet sich an Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren. Um den verschiedenen Entwicklungsstufen gerecht zu werden, wird die Zielgruppe in zwei Altersgruppen unterteilt⁶

- 7 - 9 Jahre: Kinder in diesem Alter sind in der konkret-operationalen Phase und benötigen konkrete und spielerische Methoden, um die vorgestellten Konzepte zu verstehen und anzuwenden. Die Methoden sollten visuell und handlungsorientiert sein.
- 10 - 12 Jahre: Diese Kinder befinden sich in der formal-operationalen Phase und können bereits abstrakter denken. Die Methoden können komplexer sein und sie sind in der Lage, tiefere Reflexionen über ihre sozialen und emotionalen Erfahrungen anzustellen.

4. Methodischer Ablauf

Unabhängig von der Gruppengröße sollten die Coachingeinheiten einem bestimmten Ablauf folgen, der den teilnehmenden Kindern eine stabile Struktur gibt. Die Einhaltung dieser Struktur schafft Vertrauen und Sicherheit bei den Kindern, da sie nach dem ersten Durchlauf wissen, was bei allen weiteren Einheiten auf sie zu kommt und sie sich so gänzlich auf die Inhalte einlassen können.

Innerhalb dieser festen Struktur werden wechselnde Methoden bzw. Übungen je nach Situation und Präferenzen der Teilnehmer eingebaut, die unterschiedliche Schwerpunktthemen, z. B. Resilienzstärkung adressieren.

4.1 Genereller Ablauf einer Coachingeinheit bzw. eines Trainings

Im folgenden wird beispielhaft der Aufbau bzw. Ablauf einer Coaching Einheit für Kinder mit seinen unterschiedlichen Schwerpunkten erläutert

4.1.1 Einführung und Sensibilisierung

Das Training beginnt mit einer Einführung in das jeweilige Thema. Die Kinder erfahren, in

⁶ Unterteilung nach Jean Piagets Theorien der kognitiven Entwicklungen aus: Psychologie der Intelligenz (1972), abgeleitet von Santrock, J.W. (2011) Entwicklungspsychologie

einer altersangemessenen Art und Weise, was z. B. Resilienz ist und wie sie hilft, herausfordernde Lebenssituationen zu meistern.

4.1. 2 Selbstreflexion

Die Kinder werden ermutigt, über ihre eigenen Stärken, Herausforderungen, Stressoren und Bewältigungsstrategien nachzudenken. Diese Selbstreflexion bildet die Grundlage für das weitere Training.

4.1. 3. Wissensvermittlung

Es werden grundlegende Kenntnisse über Stress, Emotionsregulation und positive Psychologie vermittelt. Die Kinder dürfen lernen, wie Stress den Körper und den Geist beeinflusst und wie sie ihre Reaktionen darauf besser verstehen können.

4.1.4 Techniken und Übungen

Das Training beinhaltet verschiedene Methoden und Übungen, das jeweilige Thema zu adressieren. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Entspannungstechniken, kognitive Umstrukturierung und Selbstmitgefühl. Diese Übungen helfen den Teilnehmer*innen, Stress zu reduzieren, ihre Emotionen zu kontrollieren und ihre Denkmuster zu verändern.

4.1.5. Kommunikation verbessern

Resiliente Kinder sind oft Teile eines stabilen, sozialen Netzwerkes. Ein weiterer Aspekt des Trainings kann sich daher darauf konzentrieren, die kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern um den Aufbau unterstützender Beziehungen zu fördern. Gemeint ist hierbei, die deutlicherer Artikulation von Bedürfnissen, auch im Sinne einer gewaltfreien Kommunikation gegenüber Erwachsenen oder auch anderen Kindern.

4.1. 6. Lösungsorientierte Bewältigung von Herausforderungen in kleinen Schritten

Die Kinder lernen, wie sie Probleme in kleinere, leichter zu bewältigende Teile zerlegen können. Sie werden ermutigt, realistische Ziele zu setzen und zunächst kleine aber nachhaltige Schritte zu unternehmen, um so Schritt für Schritt zu Erfolg zu kommen.

4.1. 7. Ich bin es mir „selbst wert“ - Wissen verankern

Elementarer Aspekt des Trainings ist die Stärkung des Selbstwertgefühls bzw. des Selbstvertrauens der Kindern. Positive Affirmationen, in Kombination mit Embodiment, können von den Kindern individuell gestaltet und geübt werden.

4.1.8. „Was nehme ich wie mit?“ - Integration in den Alltag

Nur das Bewusstsein alleine genügt nicht, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Gelerntes Wissen sowie Fähigkeit gilt es, im täglichen Alltag handhabbar und leicht abrufbar zu machen. Die Kinder erhalten Materialien und Anleitungen, wie dies im Alltag erfolgen kann und werden ermutigt, regelmäßig ihre neu gewonnenen Fähigkeiten einzusetzen und ihre Fortschritte zu reflektieren.

4.2 Methoden und Übungen

Nachfolgende wird eine Auswahl an Übungen beispielhaft dargestellt welche, den jeweiligen Schwerpunkt unterstützend, eingesetzt werden können.

4.2.1 Schwerpunkt - Resilienz fördern

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, spielerisch das Thema Resilienz bei Kindern zu adressieren. Beispielhaft werden zwei Alternativen nachfolgend näher erläutert.

4.2.1.1 Der Resilienzbaum

Kinder malen oder erhalten eine Vorlage mit einen Baum, dessen Wurzeln ihre Stärken und dessen Äste Herausforderungen symbolisieren. An den Ästen hängen reife und weniger reife Äpfel, stellvertretend für einzelne Aspekte.

Der Baum verdeutlicht, wie die eigenen Stärken Halt und Stabilität geben und helfen, Herausforderungen zu überwinden. Sie erkennen und verstehen, dass es Dinge gibt, die sie richtig gut beherrschen (reife Früchte). Andersherum gibt es Dinge, die sie noch gar nicht oder nur wenig beherrschen (unreife Früchte) Sie verstehen, dass jeder Baum alle Typen von Früchten trägt und dies zu jedem Leben dazu gehört - der Baum aber immer stark und stabil sein kann.

4.2.1.2 Der Gummiball-Effekt

Kinder visualisieren sich als Gummiball, der nach jedem Rückschlag wieder hochspringt. Je stärker er auf dem Boden aufschlägt, um so stärker wird er im nächsten Sprung. Diese

Übung fördert die Vorstellung, dass Rückschläge nicht das Ende bedeuten. Jedes Kind lässt seinen Ball springen und begleitet es mit einem Erlebnis, bei dem es trotz einer vermeintlichen Niederlage umso stärker wieder aufgestanden und gewachsen ist.

4.3. Schwerpunkt - Selbstwert steigern

Nachfolgend werden unterschiedliche Möglichkeiten dargestellt, wie der zuvor beschriebene Selbstwert eines Kindes durch spielerische Aufgaben adressiert werden kann.

4.3.1. Das Komplimentebuch

Die Kinder basteln sich im Rahmen eines Trainings selber ein kleines Buch bzw. Heft oder erhalten alternativ vom Coach/Trainer ein fertiges Heft. Nun ist es Aufgabe der teilnehmenden Kinder, täglich ein Kompliment bezogen auf sie selbst in ihr Heft einzutragen. Ein Beispiel hierfür wäre z. B. „Ich war heute super mutig, weil...“. Diese Übung hilft, sich selbst wertzuschätzen, die eigenen Stärken zu erkennen und diese auch gegenüber sich selbst zu verbalisieren.

Aus dem Komplimentebuch können bei späteren Einheiten auch Einträge mit der Gruppe geteilt werden. Alternativ können es die Kinder auch zu Hause nutzen, um sich, bei Bedarf, ihre Stärken nochmal vor Augen zu führen.

4.3.2 Die warme Dusche - Gruppenübung

Ein Kind setzt sich auf einen Stuhl, gegenüber von den übrigen Kindern. Diese haben nun die Aufgabe, nacheinander positive Aspekte zu nennen, die sie mit dem Kind in Verbindung bringen oder auch erlebt haben. Es können beliebig viele Durchgänge gemacht werden. Am Ende der Dusche bedankt sich das Kind mit einem einfachen „Danke“ und die übrigen Kinder klatschen 15 Sekunden lang laut und kräftig.

Ziel der Übung ist es zu lernen, Komplimente aktiv zu hören, sie anzunehmen sowie sie wertzuschätzen. Der sehr lang scheinende Applaus für das „geduschte Kind“ dient ebenfalls dazu zu lernen, Lob und Wertschätzung willentlich anzunehmen.

Alle übrigen Kinder trainieren ihre Fähigkeit, positive Eigenschaften anderer Kinder zu erkennen und diese annehmbar zu formulieren.

4.3.3 Meine Superkraft

Kinder stellen sich vor, sie seien Superhelden und ihre besonderen Stärken und Fähigkeiten sind ihre Superkräfte. Dies kann ebenfalls durch eine Visualisierung auf Basis einer Superhelden-Vorlage unterstützt werden. Mittels dieser abstrahierenden Methode fällt es Kindern recht leicht, ihre Stärken aufzuzählen und ihren Selbstwert zu erkennen, da sie einen unbewussten Perspektivwechsel durchführen und von außen wohlwollend auf ihren Superhelden schauen.

4.4 Schwerpunkt Stärken stärken - die Lösung ist bereits in Dir!

Getreu dem Motto - die Lösung liegt bereits in Dir! - analog zum Grundgedanken im Coaching, werden nachfolgend zwei Übungen zum Thema „Stärken stärken“ erläutert. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an alternativen Möglichkeiten.

4.4.1 Das Stärken-Memory

Kinder ziehen Karten mit positiven Eigenschaften und überlegen, wann sie diese gezeigt haben. Ein Kartenpaar kann zum einen eine Tätigkeit zeigen, zum anderen auch eine Situation in Schule, Alltag oder mit Freunden, um eine Vorlage zur Ideenfindung zu geben.

4.4.2 Der Stärken-Kalender

Der Stärken-Kalender funktioniert analog zum Komplimente-Tagebuch. Es kann auch das gleich Buch verwendet werden oder alternativ ein vorgefertigter Kalender. Jeden Tag notiert das Kind eine Stärke von sich selbst. Diese Übung stärkt das Selbstwertgefühl und die positive Selbstwahrnehmung und regt durch die regelmäßige Nutzung die Bildung positiver Gewohnheiten an.

4.5 Meditative Ansätze und Achtsamkeitsübungen

Jegliche Arten meditativer, also tief entspannender Ansätze sowie Achtsamkeitsübungen, welche den Fokus explizit auf die Annahme des gegenwärtigen Moments frei von jeglicher Bewertung legen, können ebenfalls frei in den Ablauf integriert werden. Dies empfiehlt sich in Abhängigkeit von der Zusammensetzung der Gruppe sowie der jeweiligen Stimmung und Bereitschaft der Kinder individuell einzubauen. Ziel sollte sein, die Aufmerksamkeit der Kinder so zu lenken, dass sie sich in einem Zustand von innerer Ruhe befinden und somit lernen Stress situativ abzubauen und ein besseres Gespür für sich und ihr Wohlbefinden zu entwickeln.

Die ist z.B. möglich durch Übungen wie „die Achtsame Reise, einer geführte Meditation, bei der Kinder sich auf einen sicheren, positiven Ort begeben. Diese Übung fördert Selbstregulation und Achtsamkeit.

Beim „Ball der Gedanken“ konzentrieren sich die Kinder auf ihre Atmung, während sie mit einem Stressball spielen, um ihre Gedanken zu beruhigen und somit Ruhe in Geist und Körper zu erzeugen.

5. Eltern-Coaching: Integration der Eltern in den Entwicklungsprozess

Wie in der Einleitung bereits beschrieben, ist die Partizipation der Eltern in der Prozessbegleitung der Kinder ein wichtiger Entscheidungsfaktor, der den Grad der positiven Entwicklung und Stärkung des Kindes elementar beeinflusst. Partizipierende und interessierte Eltern vermitteln dem Kind den Eindruck gesehen und ernst genommen zu werden, denn Eltern treten zumeist dann im Leben des Kindes als Akteure auf den Plan, wenn es „wichtig“ ist.⁷ Eltern, die die Resilienz ihrer Kinder stärken, zeichnen sich durch die Fähigkeit aus, ihre Kinder einfühlsam zu begleiten. Dabei geht es nicht darum, alles gutzuheißen, was die Kinder tun oder alle Probleme aus dem Weg zu räumen. Vielmehr bedeutet es, die Kinder zu fordern, klare Erwartungen zu formulieren und Strukturen zu schaffen, in den sich Kinder sicher und unterstützt fühlen.⁸

Das Eltern-Coaching ist ein zentraler Bestandteil des Programms und sollte als separates Modul integriert werden. Es dient der engen Zusammenarbeit zwischen Eltern, Coach und Kind und sorgt dafür, dass die positiven Veränderungen im Alltag des Kindes nachhaltig verankert werden. Die Teilnahme der Eltern kann der Einfachheit halber auf zwei Aspekte reduziert werden. Grundsätzlich wird vorausgesetzt, dass diese Rollen vorab mit den Eltern erarbeitet und definiert werden.

⁷ in Anlehnung an Buchwald, Petra (2012). Selbstbewusst ins Leben. Kinder und Jugendliche stärken, fördern, motivieren. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

⁸ <https://www.bwstiftung.de/de/magazin/perspektiven-01-2024/resilienz-bei-kindern>, 05.05.2025

5.1 Eltern als aktive Coachees - Zeit schenken

Einmal pro Woche verbringen Eltern 30 Minuten mit ihrem Kind, um ohne spezifische Anleitung der Coachs, aber unter Verwendung von Hilfsmitteln wie z.B. Emotionskarten, Fragenmodellen oder Stärken-Karten Gespräche zu führen und die Themen des Coachings zu vertiefen. Ziel dieser „geschenkten Zeit“ ist es, eine stärkere Vertrauensbasis zwischen Kind und Eltern bezogen auf sensible Themen zu schaffen. Zudem hilft diese zeitlich begrenzte und somit sehr wahrscheinlich leistbare Einheit den Eltern, dem Kind zum einen die Wichtigkeit und Ernsthaftigkeit seiner Anliegen zu demonstrieren und zum Anderen das Vertrauensverhältnis und die Kommunikation mit ihrem Kind zu intensivieren.

5.2 Feedback und Kommunikation zwischen Eltern und Coach

Alle 14, alternativ 21 Tage kann eine Feedback-Sitzung zwischen dem Coach und den Eltern eine sinnvolle Ergänzung sein. Diese Sitzung dient dazu, die Beobachtungen der Eltern zu teilen und darauf basierend Empfehlungen zu geben, um den Coaching-Prozess zu Hause fortzuführen bzw. bedarfsorientiert anzupassen. Ebenso können Eltern in dieser Zeit Fragen adressieren, welche sich ergeben haben.

Um Kindern und Eltern zu ermöglichen, auch außerhalb der Sitzungen strukturiert weiterzuarbeiten, bietet es sich an, bedarfsgerecht Materialien zur Verfügung zu stellen wie z. B. ein tägliches bzw. wöchentliches Reflexionsblatt, welches täglich innerhalb weniger Minuten ausgefüllt werden kann. Die Eltern sollten zudem Gesprächsleitfäden erhalten, um eine kontinuierliche Begleitung zu erleichtern und zu unterstützen.

6. Erweiterung des Programms für Kleingruppen in Schulen

Das beispielhaft dargestellte Coaching-Programm ließe sich ebenfalls gut in Schulen implementieren, um Kinder im Rahmen von Kleingruppen zu unterstützen. Ein modularer Aufbau, gegliedert in einzelne Themenschwerpunkte, bietet die Möglichkeit, die Inhalte bedarfsorientiert in den Schulalltag einzubauen. Dies ermöglicht eine größere Reichweite und schafft eine kostengünstige Möglichkeit für Schulen, das Programm regelmäßig anzubieten.

7. Fazit

Das dargestellte Coaching-Programm bietet eine umfassende Unterstützung für Kinder, um ihre Resilienz, ihr Selbstwertgefühl und ihre sozialen sowie emotionalen Kompetenzen zu stärken. Begleitet durch spielerisch integrierte Methoden stärken die Kinder ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf ihre Stärken und entwickeln positive Verhaltensmuster. Die dargestellten Methoden sind einerseits leicht umsetzbar, andererseits aber auch für die Kinder leicht annehmbar, da sie wenig Komplexität bergen. Nahezu jedes Kind sollte für sich eine Möglichkeit darin finden, sein Annahmen bzw. seine Gedanken zu positivieren.

Auch die Eltern finden im Geschehen Berücksichtigung. Die Integration des Eltern-Coaching stärkt die Partizipation der Eltern im Entwicklungsprozess der Kinder. Diese bestärkt auch die Wichtigkeit des Themas aus Sicht der Kinder und fördert einen positiven Umgang mit den vorgenannten Aspekten.

Durch die Möglichkeit, das Programm in Schulen im Rahmen von Kleingruppen anzubieten, wird das Konzept nicht nur nachhaltig und wirksam, sondern auch wirtschaftlich abbildbar für z. B. öffentliche Schulen.

Die Kombination von digitalen und persönlichen Sitzungen, unterstützt durch ggfs. digitale Materialien, ermöglicht eine flexible Umsetzung und machen die Inhalte für eine breite Zielgruppe zugänglich.